



**인간관계 스트레스 관리하기**

우리가 누군가를 아끼고 그들과 함께 시간을 보내는 것을 즐기는 만큼, 그들이 누구이고 그들이 여러분에게 무엇을 의미하는지 간에, 인간관계로부터 스트레스를 받을 수 있습니다. 때때로 그것은 여러분의 친구나 동료가 말하거나 하지 않은 것처럼 간단합니다. 때로는 일, 돈, 어린이, 뉴스 이벤트 등과 같이 통제할 수 없는 외부의 힘이나 상황으로 인해 기분이 언짢아집니다.

인간관계 스트레스를 관리하는 8가지 방법은 다음과 같습니다. :

1. **당신부터 시작하세요.** 건강한 자존감을 가진 사람들은 스스로에 대해 기분이 좋고 힘든 시기를 더 쉽게 헤쳐 나갑니다. 스스로를 우울하게 하거나 의심하게 만드는 원인를 발견하는 법을 배우고, 스스로와의 건강한 관계를 세우기 위해 적극적으로 생각하며 자신과의 대화에서 긍정성을 키우세요.
2. **원인을 생각해 보세요.** 때때로 우리는 우리가 가까운 사람들과 관련 없는 스트레스를 받을 때에 그들을 맹렬히 비난합니다. 그것은 배고픔, 피곤함, 과도한 스케줄과 같이 변화를 위해 조치를 취할 수 있는 모든 것들처럼 단순할 수 있습니다.
3. **당신의 갈등 스타일을 확인합니다.** 당신은 갈등에 정면으로 부딪히는 경향이 있습니까, 아니면 피하는 경향인가요, 아니면 또 다른 경향인가요? 자신의 스타일을 이해함으로써 적극적으로 경청하거나, 목소리를 높이거나, 손을 내밀거나 하는 상황적 요구에 따라 조정할 수 있습니다.
4. **직접 만나서 얘기하세요.** 화가 나서 상처받은 내용으로 가득 찬 텍스트나 이메일을 보내지 마세요. 여러분이 진정하고, 생각을 모으고, 존중할 수 있도록 직접 또는 영상으로 이야기할 시간을 마련하세요.
5. **여유를 주세요.** 인간관계를 성공적으로 이끌기 위해 충분한 투자를 하고 싶다면, 그 관계가 얼마나 긴장되었느냐에 따라, 변화는 시간이 걸릴 수 있다는 것을 스스로에게 상기시키세요. 여러분 자신과 다른 사람에게 치유하고 새로운 행동을 취하는 데 걸릴 수 있는 시간을 주세요.
6. **서로에게 집중하세요.** 때때로 우리는 일상 생활에 너무 사로잡혀, 사랑하는 사람과 함께 있는 시간을 즐기는 것을 잊습니다. 둘 다 즐길 수 있는 것을 하기 위해 함께 모일 수 있는 시간을 다시 잡으세요.
7. **경계를 설정하세요.**  일부 인간관계 갈등은 풀거나 해결할 수 없습니다. 단순히 효과가 없는 것을 만들기 위해 자신의 행복을 위태롭게 하지 마세요. 여러분에게 도움이 되지 않는 인간관계에서 벗어날 수 있도록 스스로에게 허락을 하세요.
8. **도움을 받으세요.** 당신을 도와줄 수 있는 친구, 가족 또는 전문가와 대화하세요.

**참고 문헌:**

콜로라도 대학교 볼더, 건강 & 안녕 서비스, "인간관계 스트레스를 관리하는 7가지 방법" ” <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> 2023년 1월 31일 접속

영국국민건강보험, "건강한 인간관계와 정신적 안녕 유지" <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> 2023년 1월 31일 접속

Mind.org, “자존감” <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> 2023년 1월 31일 접속

정신 건강 재단, "스트레스" <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> 2023년 1월 30일 접속

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.